

Sigue ^{LAS} Flechas



EJERCICIO PARA GESTIONAR TUS MIEDOS



David Palacios

EJERCICIO PARA GESTIONAR TU MIEDO/PREOCUPACIÓN

➔ ¿Qué miedos se están interponiendo entre tú y tu objetivo? Detecta el principal

.....

.....

.....

➔ ¿En qué te basas para tener ese miedo?

.....

.....

.....

➔ ¿Cómo sabes que esto es verdad?

.....

.....

.....

 ¿Para qué tienes miedo en la situación analizada? ¿Qué beneficio te da?

.....

.....

.....

 ¿Qué harías si tuvieras la certeza de que no ibas a fracasar?

.....

.....

.....

 Este miedo/preocupación, ¿es posible o es probable?

.....

.....

.....



¿Qué pensarás de este miedo dentro de 10 años?

.....

.....

.....



¿Qué puede pasar en el peor de los casos?

.....

.....

.....



¿Y qué?



¿Y qué?



¿Y qué?



¿Y qué?



¿Y qué?



¿Lo que te pueda pasar, es completamente irreversible y te deja en riesgo inminente para tu vida?

.....

.....

.....



Por favor, puntúa del 1 al 10 la gravedad del riesgo real que vas a correr, y también, del 1 al 10 el índice de satisfacción y plenitud que vas a alcanzar cuando logres tu éxito en tu proyecto.
¿Te compensa?

RIESGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÉXITO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

.....

.....

.....

